

## مقدمه:

پروتئین‌ها اصلی‌ترین ترکیبات ساختاری سلول‌ها و بافت‌های بدن هستند، عضلات، استخوان، غضروف، پوست و خون تا حد زیادی از پروتئین ساخته شده‌اند. پروتئین‌ها برای رشد و تکامل و نگهداری بدن، ترمیم و جایگزینی بافت‌های فرسوده یا آسیب دیده، تولید آنزیم‌های متابولیکی و گوارشی ضروری بوده و ترکیب اساسی برخی هورمون‌ها و ویتامین‌ها می‌باشند، پروتئین از دو منبع گیاهی (عمدتا نان و غلات و حبوبات) و حیوانی (عمدتا گوشت، مرغ و انواع ماکیان، ماهی، شیر و لبنیات و تخم مرغ) دریافت می‌گردد.

گروه گوشت و تخم مرغ از گروه‌های غذایی اصلی در هرم غذایی است که شامل گوشت قرمز (گوسفند و گوساله، شتر)، گوشت سفید (مرغ، ماهی، پرندگان، بوقلمون و شتر مرغ) و تخم مرغ است. این گروه حاوی پروتئین، آهن، روی و سایر مواد مغذی است.

پروتئین موجود در گوشت قرمز دارای مقادیر زیادی از اسیدهای آمینه ضروری و منبع مهمی تامین آهن، روی، فسفر، سدیم، کلسیم و منیزیم و ویتامین‌های گروه B به ویژه ویتامین B2 و B12 می‌باشد. آهن موجود در گوشت قرمز (یا آهن هم) کیفیت بالایی دارد و به راحتی جذب بدن می‌شود. اما مصرف زیاد گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس و ژامبون با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان ارتباط دارد.

## دانستنی‌های پروتئین مرغ و طیور:

پروتئین مرغ و طیور، مانند سایر گوشت‌ها، پروتئین با کیفیت بالا می‌باشد. محتوای پروتئین اکثر گوشت‌ها بین 15 تا 35٪ بسته به آب و چربی محصول متفاوت است. وجود پوست مرغ به دلیل محتوای چربی مقدار کالری را حدود 25 تا 30٪ افزایش می‌دهد. بیش از نیمی از چربی مرغ از چربی‌های غیر اشباع و فقط یک سوم چربی‌های اشباع شده تشکیل شده است.

مرغ به دلیل مصرف دانه‌های مرغی، غنی از اسید آلفا-لینولنیک (پیش‌ماده اسیدهای چرب امگا 3 یا n-3 با زنجیره بلند) است. انواع گوشت قرمز و سفید منبع عالی اکثر ویتامین‌های محلول در آب به خصوص ویتامین B12 محسوب می‌شوند. مقادیر ویتامین‌های گروه B (به عنوان مثال نیاسین، ویتامین B6 و اسید پانتوتنیک) در مرغ و طیور بسیار شبیه به سایر گوشت‌ها است، گوشت طیور به خصوص مرغ مقدار زیادی از نیاسین را تأمین می‌کند.

گوشت مرغ نیز دارای آهن با کیفیت بالا است و میزان آن در ران مرغ بیشتر از سینه مرغ است، همچنین مرغ دارای اسیدآمینه تریپتوفان است که مسئول افزایش سطح سروتونین در مغز است. سروتونین یک هورمون شادی‌آور است. همچنین مرغ حاوی ویتامین B12 و کولین است که در کنار هم باعث رشد مغز در کودکان می‌شود و به بهبود عملکرد سیستم عصبی و عملکرد شناختی در سالمندان کمک کند.



شبکه بهداشت و درمان شهرستان زرقان

## دانستنی های مرغ سایز



### گردآورنده :

واحد بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان  
شهرستان زرقان

تابستان 1400

2- قدرت خرید بیشتر: تولید مرغ با وزن کمتر موجب افزایش توان خرید اقشار کم درآمد به دلیل سبکتر بودن لاشه مرغ می شود.

3- دارای حداقل باقی مانده آنتی بیوتیک: با توجه به اینکه آنتی بیوتیک ها بیشتر در بافت چربی ذخیره می شوند و کاهش سن کشتار موجب کاهش حجم چربی ذخیره شده در بافت ها می گردد، این امر می تواند در ماندگاری کمتر آنتی بیوتیک ها موثر باشد. مرغ های کم وزن دارای چربی کمتر و در نتیجه مقدار آنتی بیوتیک کمتری خواهند بود.

4- کاهش ابتلا به بیماری های غیر واگیر: چربی موجود در مرغ درشت موجب افزایش دریافت چربی و در نتیجه اضافه وزن، چاقی، اختلال چربی خون و ... می شود. در کل کاهش چربی درونی لاشه و قسمت های دور ریز مرغ، طعم لذیذ و خوشبخت بودن، سلامت بیشتر مرغ و در نهایت صرفه اقتصادی بیشتر از جمله مزایای این طرح برای خانواده ها است.

**مرغ سایز:** در فرهنگ مصرف مردم کشور ما معمولاً مرغ های درشت ارجحیت دارند و این موضوع باعث می شود طول دوره پرورش مرغ طولانی شده و میزان آنتی بیوتیک مصرفی نیز افزایش یابد. مرغ هایی با دامنه وزنی حدود 1/6 تا 2 کیلوگرم در بهترین شرایط سلامت هستند. مرغ هایی که طولانی تر از این مدت پرورش می یابند و درشت تر می شوند احتمال وجود مقادیر بیشتر باقی مانده آنتی بیوتیک در گوشت آنها زیاد است. منظور از مرغ سایز، مرغ هایی هستند که وزن کمتر از 2 کیلوگرم داشته باشند. مصرف مرغ سایز در مقایسه با مرغ هایی با وزن بیشتر به دلایل زیر مناسب تر است:

1- چربی کمتر: مرغ سایز مقدار چربی کمتری دارد در حالی که مرغ های درشت مقادیر زیادی چربی دارند. کاهش سن کشتار موجب تردی و افزایش کیفیت گوشت ران و سینه شده و کاهش چربی محوطه بطنی را به همراه خواهد داشت